



### CAZÓN CON GUISANTES GFC

filete de cazón, aceite oliva, guisantes, sal. Alérgenos: pescado.

5 minutos

20 minutos

1 Ración

## INGREDIENTES

- 40 gramos de cazón
- 2.5 cucharadas soperas de guisante, congelado, hervido [50 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]
- 1/4 gramos de sal común

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º En agua hirviendo se añaden los guisantes y se dejan en cocción unos 10 minutos o hasta que se puedan pinchar pero sin deshacerse. Mientras se cuecen los guisantes añadimos aceite al cazón y vuelta y vuelta a la plancha hasta que esté sellada cada parte. Una vez está añadimos los guisantes en el plato y servir.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN [95 g]	% DDR
ENERGÍA	122 kcal	116 kcal	6 %
PROTEÍNA	11 g	10 g	20 %
H. CARBONO	4 g	3 g	1 %
AZÚCARES	1 g	1 g	1 %
GRASA	6 g	6 g	8 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	4 g	15 %
SODIO	137 mg	130 mg	5 %